

Alchemistic Yoga Retreat

22. – 26 April 2026

Mit unserer modernen Alchemistin Renate De Mario Gamper

Gast Yoga Lehrerin & Osteopathin Romana Kucic

Unterricht erfolgt in ausschließlich deutscher Sprache

Ein Rückzugsort für Körper, Geist und Seele – das **Alchemistic Yoga Retreat** im Relais & Châteaux Hotel Castel Fragsburg verbindet innere Einkehr mit der Magie der Natur, höchste kulinarische Qualität unter der Leitung unseres Michelin-gekrönten Küchenchefs Egon Heiss, nachhaltiges Bewusstsein und die inspirierende Atmosphäre historischer Gemäuer.

Tag 1 Mittwoch, den 22. April 2026

- Individuelle Anreise & Ankommen
- Check-In für das Zimmer: möglich ab 14.00 Uhr
- 16.30 Uhr gemeinsamer Aperitif auf unserer Terrasse mit atemberaubendem Panorama; Einführung in die Philosophie des Hauses und Vorstellungsrunde
- Anschließend Hausführung und Rundgang zum Fragsburg Soul Garden bis hin zum mittelalterlichen Schloss
- 18.00 Uhr Opening Circle, Yoga zum Ankommen mit Romana im mittelalterlichen Schloss (1 Stunde)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen im hauseigenen Restaurant „Orangerie“

Tag 2: Donnerstag, den 23. April 2026

- 07.30 Uhr morgendliche Meditation und Pranayama im mittelalterlichen Schloss
- 08:00 -09:30 Uhr Jivamukti Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 10.00 – 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück im Hotel
- 11.00 – 14.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung /Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- Alternativ: 11.30 Uhr: Erlebnis 1 Biophilia mit Renate (bis ca. 14.00 Uhr) **
- 14.00 Uhr: Gemeinsames „Light Lunch“ im hauseigenen Orangerie Restaurant
- 15.00 – 17.30 Uhr Zeit zur freien Verfügung /Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- 17.30 Uhr Restorative / Yin Yoga im mittelalterlichen Schloss (1,5 Stunden)
- 19.30 Uhr gemeinsames Abendessen im hauseigenen Restaurant „Orangerie“

Tag 3: Freitag, den 24. April 2026

- 07.30 Uhr morgendliche Meditation und Pranayama im mittelalterlichen Schloss
- 08:00 -09:30 Uhr Jivamukti Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 10.00 – 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück im Hotel
- 11.00 – 14.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung / Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- 14.00 Uhr: Gemeinsames „Light Lunch“ im hauseigenen Orangerie Restaurant
- 15.00 – 17.30 Uhr Zeit zur freien Verfügung / Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- Alternativ: 16.00 Uhr „Grüne Smoothies Workshop“ mit Renate im Schloss **
- 17.30 Uhr Restorative / Yin Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im hauseigenen Restaurant „Orangerie“

Tag 4 Samstag, den 25. April 2026

- 07.30 Uhr morgendliche Meditation und Pranayama im mittelalterlichen Schloss
- 08:00 -09:30 Uhr Jivamukti Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 10.00 – 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück im Hotel
- 11.00 – 14.00 Uhr Zeit zur freien Verfügung / Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- 14.00 Uhr: Gemeinsames „Light Lunch“ im hauseigenen Orangerie Restaurant
- 14.00 – 17.30 Uhr Zeit zur freien Verfügung / Möglichkeit für Spa Behandlungen*
- Alternativ: 16.00 Uhr: Erlebnis 3: Räuchern im Schloss mit Renate**
- 17.30 Uhr Restorative / Yin Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im hauseigenen Restaurant „Orangerie“

Tag 5 Sonntag, den 26. April 2026

- 07.30 Uhr morgendliche Meditation und Pranayama im mittelalterlichen Schloss
- 08:00 -09:30 Uhr Closing Circle, Jivamukti Yoga im mittelalterlichen Schloss
- 10.00 – 11.00 Uhr gemeinsames Frühstück im Hotel
- 11.00 Uhr Check out für das Zimmer
- Ab 11.00 Uhr im Tagesverlauf evtl. Buchung von Spa Behandlungen noch möglich! *

Wichtige Informationen

Die Yogastunden sind für alle geeignet und werden an die Teilnehmer angepasst.

*Auf Grund der begrenzten Verfügbarkeit, bitten wir um frühzeitige Reservierungen der gewünschten Spa Behandlungen

Erlebnisse mit Renate De Mario Gamper:

**Die Erlebnisse sind ab 4 Personen buchbar zu einem Spezialpreis von 50€ pro Person pro Erlebnis

Wir bitten um rechtzeitige Buchung der angebotenen Erlebnisse, für die interne Planung und Organisation